

TuSA bietet neue Gruppen für jedermann an!

Corona hat die Rückenschmerzen durch Home-Office nicht besser und viele von uns steif werden lassen. Nun wollen wir etwas dagegen anbieten.

Die Übungsstunden sind:

YOGA:

montags, 09.06.2021 – 28.06.2021, von 18:00 bis 19:00 Uhr (die Gruppe ist voll – Wartelistenanmeldung ist möglich)

Die Kurzmitgliedschaft für die Montagstermine YOGA in der ersten Einheit zwischen Osterferien und Sommerferien kostet 32,- € (4 x 8,-).

RÜCKENSCHULE:

montags, 09.06.2021 – 28.06.2021, von 19:15 bis 20:15 Uhr (die Gruppe ist voll – Wartelistenanmeldung ist möglich)

RÜCKENSCHULE:

montags, 09.06.2021 – 28.06.2021, von 20:30 bis 21:30 Uhr (wenige Plätze frei)

Die Kurzmitgliedschaft für die Montagstermine RÜCKENSCHULE in der ersten Einheit zwischen Osterferien und Sommerferien kostet 20,- € (4 x 5,-).

RÜCKENSCHULE:

dienstags, 10.06.2021 – 29.06.2021, von 19:55 bis 20:55 Uhr (Plätze frei)

RÜCKENSCHULE:

dienstags, 10.06.2021 – 29.06.2021, von 21:00 bis 22:00 Uhr (Plätze frei)

Die Kurzmitgliedschaft für die Dienstagstermine RÜCKENSCHULE in der ersten Einheit zwischen Osterferien und Sommerferien kostet 20,- € (4 x 5,-).

Die Gymnastikhalle befindet sich im Gebäude Fleher Straße 222 auf der linken Gebäudeseite. Die genauen Details der Kurzmitgliedschafts-Überweisungen teilen wir in der 1. Übungsstunde mit. Im ersten Kurs muss der Beitrag bis spätestens nach dem 2. Trainingstag überwiesen sein. Beiträge für weiterfolgende Kurse müssen vor jeder ersten Stunde überwiesen sein.

Ein Kursbesuch ohne Anmeldung ist nicht möglich.
Anmeldungen bitte ab dem 12.03.21 nur an: thomas.rauh@tusa06.de

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Rauh

Abteilungsleitung Breitensport und Volleyball
DJK TuSA 06 Düsseldorf e.V.
thomas.rauh@tusa06.de

Anmerkung:

Sollten durch die dann in Kraft getretene Corona-Schutzverordnung spezielle Auflagen gelten, so werden diese selbstverständlich auch von uns umgesetzt. Dabei könnte es sich um einen späteren Beginn oder um die Aufteilung einer Gruppe in zwei kleinere Gruppen handeln, die dann im 2-Wochen-Rhythmus Ihre Übungsstunden hätten.

Die Anmeldungen behalten auch in diesem Fall Ihre Gültigkeit, so dass Sie sich nicht erneut anmelden müssen. Wir werden Sie auf jedem Fall rechtzeitig informieren.